板橋区役所　〒173－8501（個別郵便番号）
板橋区板橋2ノ66ノ1

いたばし野菜の魅力

板橋を食す

区内では、緑豊かな自然環境を生かして、多くの野菜・果物が収穫されています。今日は、昨年の板橋農業まつり農業祭共進会（区内の農家による農産物の品評会）で、「区長特別賞」を受賞した田中耕太郎さんと「区長賞」を受賞した光代さんご夫婦に「いたばし野菜」の魅力をお話しいただくとともに、区農芸指導員としても活躍されている耕太郎さんには、区民農園や自宅で野菜を育てる際のポイントについても伺いました。

また、農産物直売スタンドや区内産野菜を使った料理も合わせて紹介します。

新鮮でおいしい「いたばし野菜」を毎日の食事に取り入れて、健康づくりに取り組んでみませんか。

とれたて野菜をどうぞ！
田中耕太郎さん・光代さん
（赤塚八丁目在住）

野菜作りのポイント　野菜作りは愛情を込めて

安全でおいしい野菜を作るためには手間が掛かります。

私のところでも、毎日毎日、畑を見に行きます。「雑草は生えていないか」「害虫はついていないか」など、こまめに確認し、手間ひま掛けて、愛情込めて育てた野菜は、甘く、みずみずしく、おいしさが違います。

区民農園や自宅などで「自家製野菜」を楽しんでいる方もいらっしゃると思いますが、種のまき方や肥料の与え方など、野菜作りでわからないことがあれば、区農芸指導員に気軽にご相談ください。長年の経験を生かして、おいしい野菜の育て方をお教えします。

※区民農園利用者募集について、詳しくは1月12日(土)に発行する『広報いたばし』でお知らせします

いたばし野菜 3つの魅力

1 新鮮！おいしい！

その日の朝に収穫した野菜を店先に並べています。そのため、しゃきっとみずみずしく、甘みがあります。生はもちろん、煮ても炒めてもおいしく食べられます。

2 安心！安全！

化学肥料や農薬は定められた基準以下の必要最低限とし、自然素材のたい肥を加えて、丹精込めて育てているので、安心して食べられます。

田中さんは、けやきなどの枯れ葉に米ぬかを加えた自家製たい肥を使用しています

3 安い！

市場を通さないため、市価より安く提供することができます。

ここで買えます いたばし野菜
～農産物直売スタンドをご利用ください～

「板橋ふれあい農園会」では、区内の3か所に農産物直売スタンドを設置しています。

区内産の新鮮でおいしい野菜や果物を、ぜひ、ご賞味ください。

ところ・とき

- 1号農産物直売スタンド（四葉1ノ16）…月曜～土曜の9時～11時
- 2号農産物直売スタンド（赤塚5ノ20）…不定期
- 3号農産物直売スタンド（赤塚3ノ32）…6月・7月・10月～12月の週3日～4日、午後

※野菜がない時期は休みになります。販売状況など詳しくは、赤塚支所都市農業係にお問い合わせください（☎3938－5114）

※このほかにも、区内各農園でも販売しています。詳しくは赤塚支所にある「農産物直売だより」をご覧ください

▲新鮮な野菜がずらり
▶野菜が並ぶと同時にたくさんのお客さんが集まります

あつあつをどうぞ！ いたばし野菜たっぷりスープ
～区内産野菜を使った健康レシピ～

材料（2人分）

- 帆立貝柱水煮…2分の1缶、または、桜えび…乾燥したものを大さじ2
- にんじん…長さ3cm（30g）
- 大根…長さ2cm（50g）
- 白菜…1枚（100g）
- 小松菜…2枚（50g）
- 塩・こしょう…少々
- 片栗粉…小さじ1
- ごま油…小さじ2分の1
- Ⓐ（水…300cc、チキンコンソメ…2分の1個、酒…大さじ1と2分の1）

作り方

①にんじん・大根は皮をむき、いちょう切りにする。白菜は1口大に切る
②小松菜は長さ3cmのざく切りにする
③鍋にⒶを入れ、①を加えて、野菜が柔らかくなるまで煮る（桜えびで作る場合はここで加える）
④③に小松菜と帆立貝柱水煮を入れ、塩・こしょうで味付けする
⑤水溶き片栗粉でとろみを付け、ごま油で香り付けする

【レシピ提供：健康推進課】

1人分の栄養価　エネルギー…74kcal、たんぱく質…4.9g、脂質…1.5g、塩分…1.1g

J：COMチャンネル（CATV・アナログ2ch、デジタル111ch）
1月の板橋区広報番組「区民ニュース」のご案内

毎日11時・15時・20時（1日3回、15分番組）

◆新春番組「板橋の伝統工芸～匠成～」

問
- 番組の内容について…板橋区広聴広報課広報戦略グループ☎3579－2023
- CATVの受信について（受信契約・料金など）、チャンネル設定について…ジェイコムカスタマーセンター☎0120－999－000（9時～21時）

※区ホームページ（1面参照）からも「区民ニュース」をご覧いただけます
※「区民ニュース」をビデオでもご覧になれます。区政資料室（区役所2階④窓口）で貸し出しています☎3579－2020
※J：COM TVデジタルに加入されている方は、「フリーオンデマンド」で前月までの「区民ニュース」をご覧いただけます

◎ケーブルテレビ「J：COMチャンネル」で「区民ニュース」のデジタル放送が始まりました
チャンネルは111ch、リモコン番号は11です。地上デジタル放送対応テレビのチャンネル設定など、詳しくはテレビの取扱説明書をご覧ください。ご不明な点はジェイコムカスタマーセンターへお問い合わせください。なお、アナログ放送の2chでも引き続きご覧いただけます。

1月1日～3日の休日医科診療

診療時間　9時～22時
※診療科目を事前にご確認ください
※受診の際には、保険証・各種医療証をお忘れなく

1日～3日全日
- 板橋区医師会病院（高島平3ノ12ノ6）…☎3975－8151

1日
- 藤田医院（泉町23ノ8）………☎3960－2822
- 富士見病院（大和町14ノ16）…☎3962－2431
- はちすクリニック（上板橋1ノ26ノ13）…☎5922－5055
- 長沢医院（中台3ノ27ノAノ101）…☎3937－6534
- 平山医院（中台1ノ46ノ3）…☎3932－3598
- 野口医院（高島平1ノ43ノ1）…☎3932－9700
- 杉内医院（成増3ノ17ノ16）…☎3930－2331

2日
- 今村医院（大山東町58ノ20）…☎3964－8805
- 貞永クリニック（清水町78ノ8）…☎3964－2224
- 長沢医院（中台3ノ27ノAノ101）…☎3937－6534
- 共助会医院（小豆沢2ノ26ノ8）…☎3966－2577
- 舟渡病院（舟渡2ノ19ノ12）…☎3968－8851
- 花岡医院（上板橋1ノ22ノ1）…☎3933－2211
- 田島内科医院（成増5ノ18ノ4）…☎5383－6622

3日
- 板橋幸町クリニック（幸町21ノ13）…☎5966－5801
- 天木診療所（清水町47ノ7）…☎3961－3913
- 南ときわ台耳鼻咽喉科（南常盤台2ノ14ノ11）…☎3956－3371
- はすぬま内科（大原町6ノ5）…☎5916－1626
- 石川医院（常盤台1ノ61ノ3）…☎3960－3940
- 高島平診療所堀口内科小児科（高島平4ノ30ノ6）…☎3975－4114
- 秀クリニック（赤塚新町3ノ5ノ1）…☎3975－5780

◆24時間電話医療機関案内「ひまわり」☎5272－0303
（携帯電話 http://www.himawari.metro.tokyo.jp/kt/）

◆東京消防庁テレホンサービス☎3212－2323
（携帯電話 http://www.tfd.metro.tokyo.jp/kb/m/index.htm）

◆歯科衛生センター診療（常盤台3ノ3ノ3）☎3966－9393
- 年始の歯科応急診療（急に歯が痛くなった方の診療）…1月1日(祝)～4日(金)9時～17時（電話予約は16時まで）